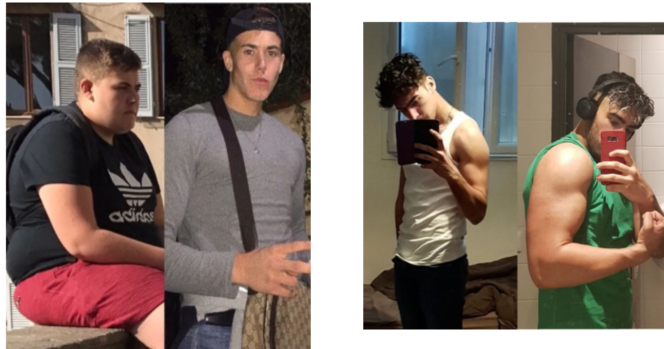
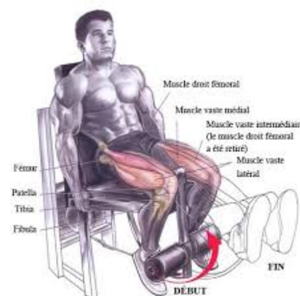
Programme Split débutant :

Le split est un format d’entraînement basé sur 5 jours
Il est efficace pour ce focaliser sur un muscle en particulier
Il est conseillé d’avoir déjà de l’expérience comme le programme
Half/body pour encaisser ce type de format
Nous sommes des amateurs et ces méthodes d’entraînements on marcher sur nous et
Un grand échantillonnage de personnes que l’ont côtoies



Jour 1 Jambes :
Échauffement cardio-vasculaire : 5min de vélo à faible intensité
Échauffement musculaire :

Legs Extension 4 séries de 15 répétitions avec 2 secondes en haut du mouvement pour sentir le muscle travaillé et Prévenir les blessures de genoux

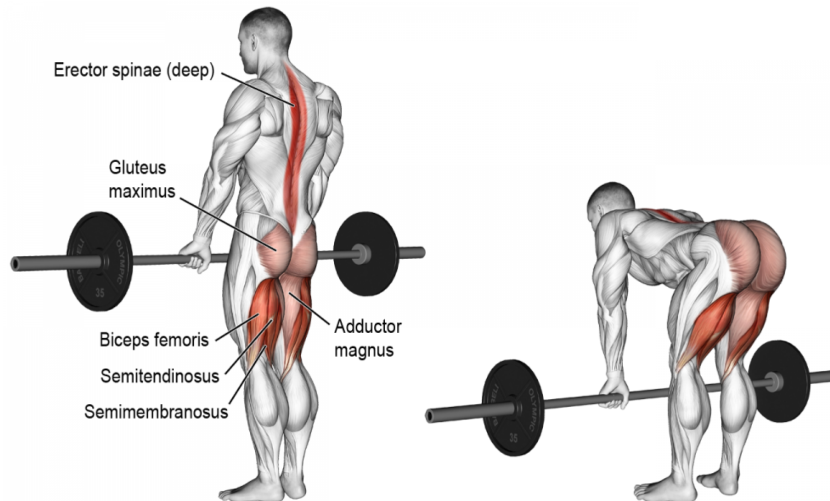


1er exercice : Squat à la barre libre si vous avez déjà une bonne mobilité de genoux
Ou alors guidé les 3 premières semaine
4 séries de 8 à 12 répétition en descendant de manière à avoir les genoux parallèle au sol



3ème exercice : Soulevé de terre jambes tendu haltères en 4 séries
de 15 répétitions il faut maintenir la barre colle au jambes afin de
Recruter l’ischio au maximum et ne pas recruter trop les trapezes
Veuillez prendre une charge équivalent 70% de votre Max

4ème exercice : Presse pour jambes en unilatéral



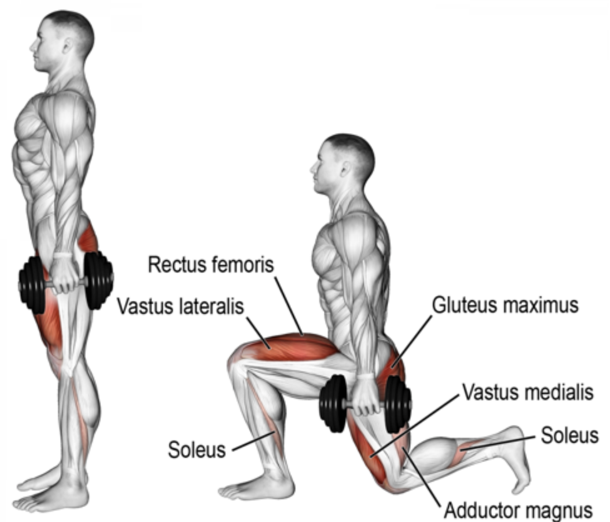
Cet exercice est un des seuls moyen en unilatéral de développé le vaste externe de la cuisse
Qui est très compliqué à obtenir tout comme le haut des pectoraux
Vous effectuerez ici
4 séries de 15 répétitions de chaque côté



5ème exercice : Fentes à la barre guidé enchaîné avec fentes au poids du corps

Fentes au guidé 8 répétions enchaîné avec fentes poids de corps 12 reps de chaque côtés





6eme exercice : Mollets a la presse en séries de 20 répétitions et 5 séries l'objectif étant de
Faire 100 répétions et avoir beaucoup de volume



Entraînement jambes fini vous terminez avec 20 min de vélo elliptique à vitesse modéré

Jour 2 : Pectoraux

Échauffement : Tirage dos 3 séries de 20 pour serre les omoplates plus facilement après sur le banc
Extensions triceps corde 3 séries de 12
Élévations latérale frontale 2 séries de 20 enchaîné

Exercice numéro 1 : Développé Incliné banc à 15 degrés en séries de 8 à 10 répétitions

Ne pas descendre trop bas pour éviter les blessures au épaules



Exercice numéro 2 : Développé couché barre 4 séries de 8 à 12 répétitions enchaîné avec pompes à l'échec
Si vous arrivez pas les pompes faire les sur les genoux

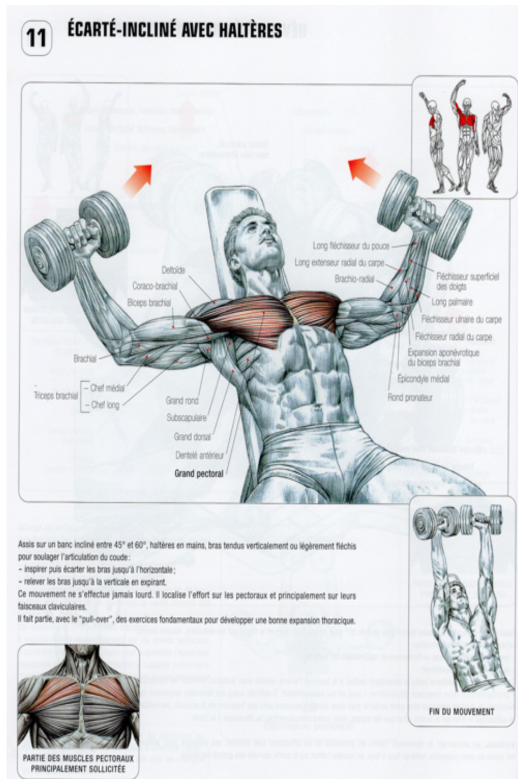




Exercice 3 : Machine pectoraux 3 séries de 10 (2min de repos) en unilatéral 5 reps un cotes 5 reps de l’autre et 10 reps des deux



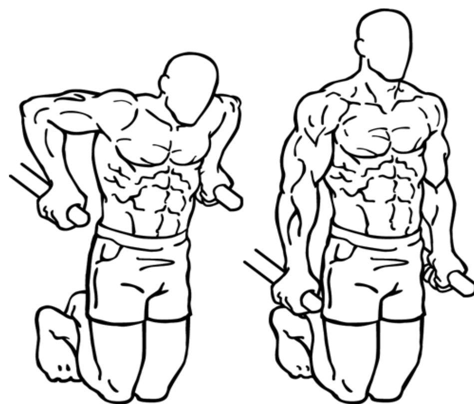
Exercice 4 : Écarté incliné à 30 degrés 4 séries de 15 répétitions (2min de repos)



11 ÉCARTÉ-INCLINÉ AVEC HALTÈRES

Assis sur un banc incliné entre 45° et 60°, haltères en mains, bras tendus verticalement ou légèrement fléchis pour soulager l'articulation du coude :
– inspirer puis écarter les bras jusqu'à l'horizontale ;
– relever les bras jusqu'à la verticale en expirant.
Ce mouvement ne s'effectue jamais lourd. Il localise l'effort sur les pectoraux et principalement sur leurs faisceaux claviculaires.
Il fait partie, avec le "pull-over", des exercices fondamentaux pour développer une bonne expansion thoracique.

Dips au poids du corps 3 séries maximum de répétitions



Si c'est trop dur vous pouvez le faire en machine assisté

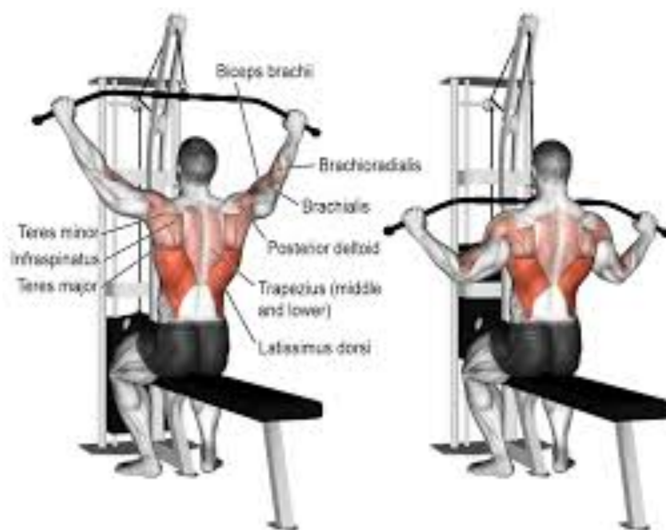
Entraînement fini pour fini Abdos :

Gainage 3x 1minute
Crunch abdos poulie 4x15 45 sec de repos
Relève de genou 3x20 45 sec de repos

Jour 3 Dos :

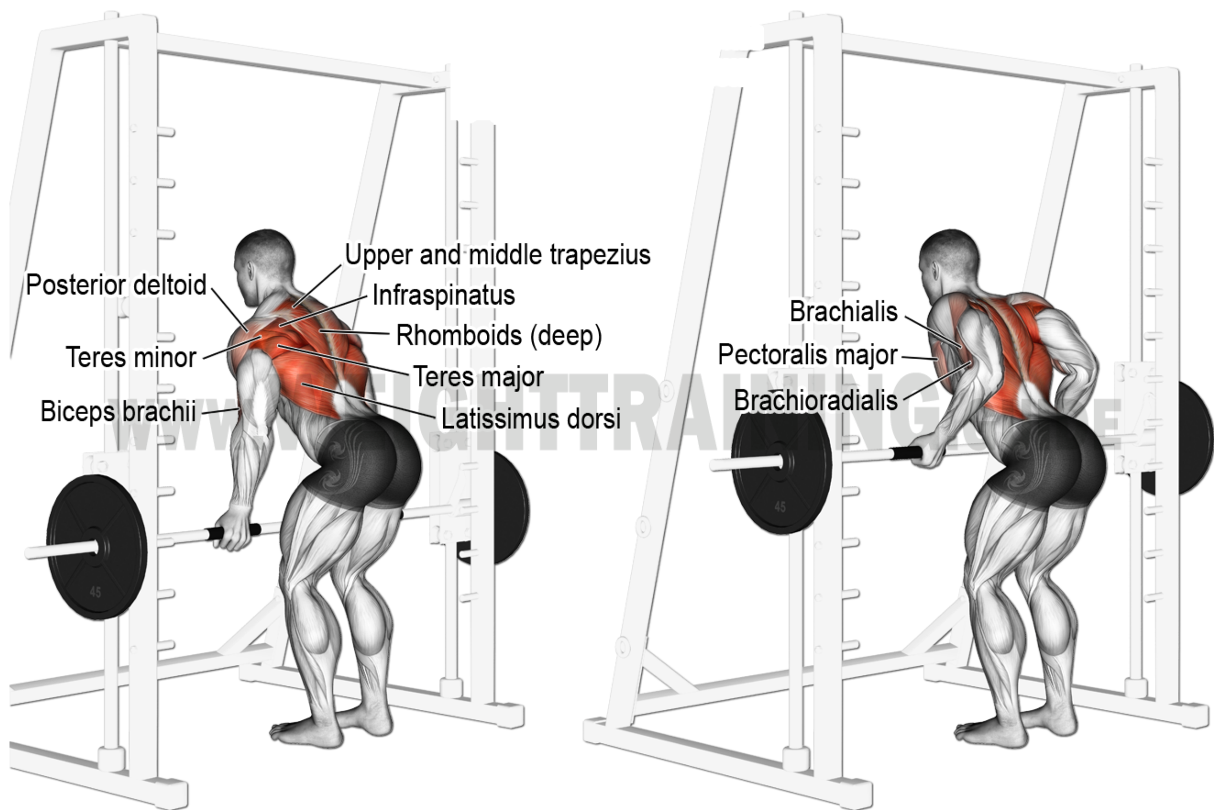
Échauffement :
-Pull Over Poulie 3x20
-Curl Biceps haltère debout 2x12 deux côtés en même temps
-Élévation arrière d'épaule 1x12

Exercice 1 : Tirage verticale 4 séries de 12 répétions 1min de repos

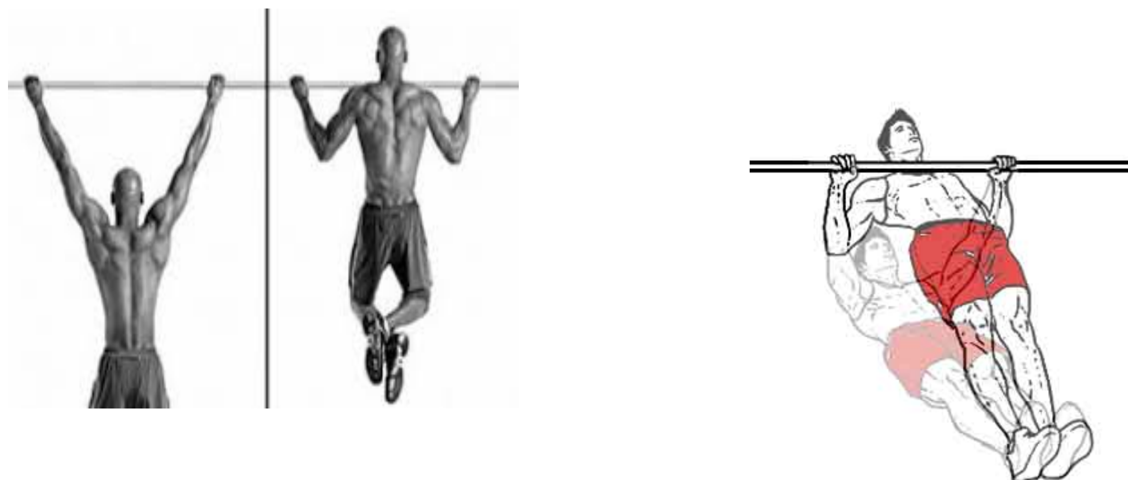


Exercice 2 : Rowing Yates en supination au guidé en pyramidale
20 reps léger (40% du Max)
15 reps modéré (60% du Max)
10 reps lourd (70% du Max)

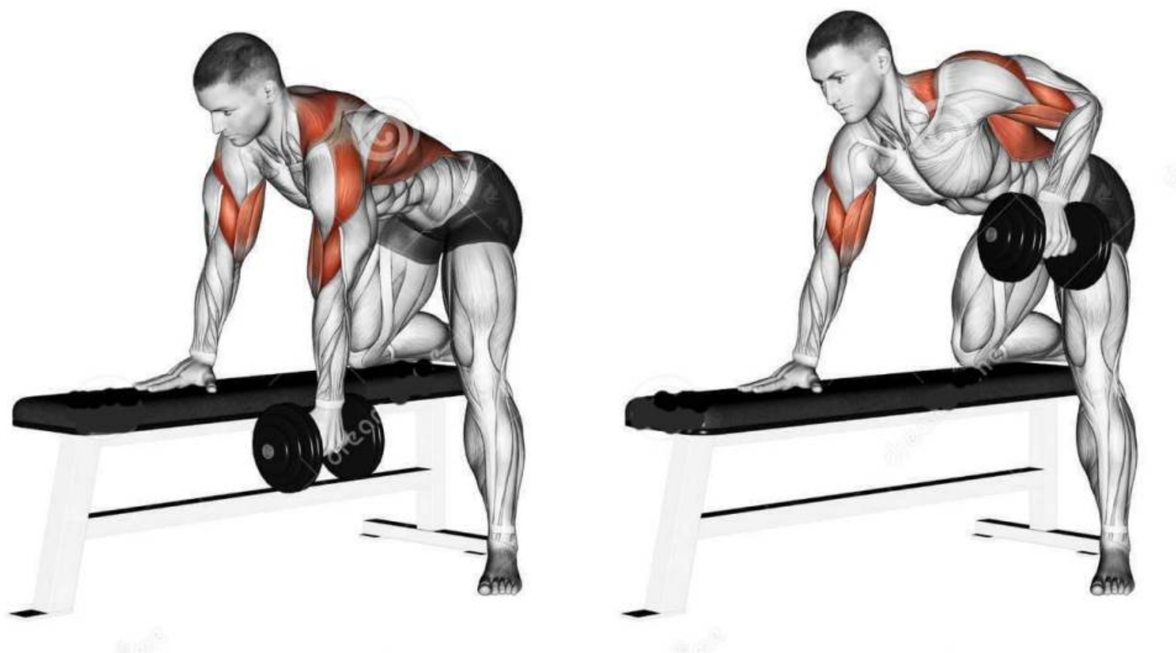
8 reps lourd (75% du Max)
3min de repos à chaque fois



Exercice 3 : Tractions supination 4 séries de 12 si c’est dur on se met en machine assisté enchaîné avec rowing au poids de corps Max de reps en partiel si trop dur 2 min de repos



Exercice 4 : Tirage bûcheron 3 séries de 12 répétions de chaque côté 1min de repos



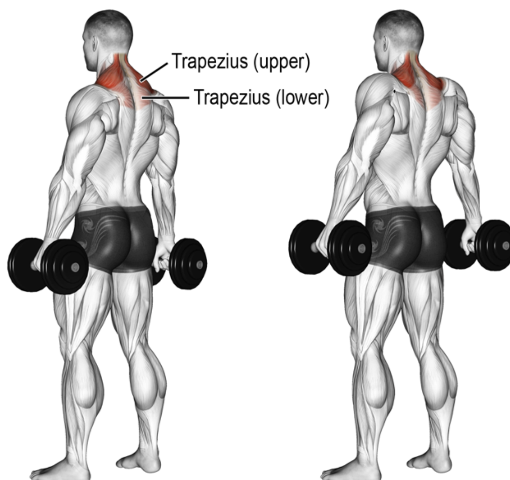
Attention : Pour ceux qui utilisent des straps je conseille de l'utiliser rarement et sur les séries lourdes ou la poigne peut Etre un facteur encombrant

Exercice 5 :

Tirage horizontale 4 séries de 12 répétions en gardant le dos droit 1min de repos



Exercice 6 : Trapèzes au haltères 4 séries de 10 1min de repos



Pour finir 30min de vélo elliptique

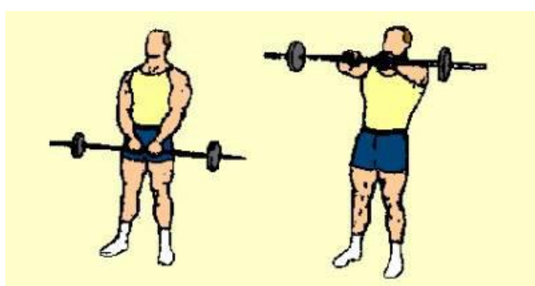
Jour 4 (après un jour de repos) : Épaules

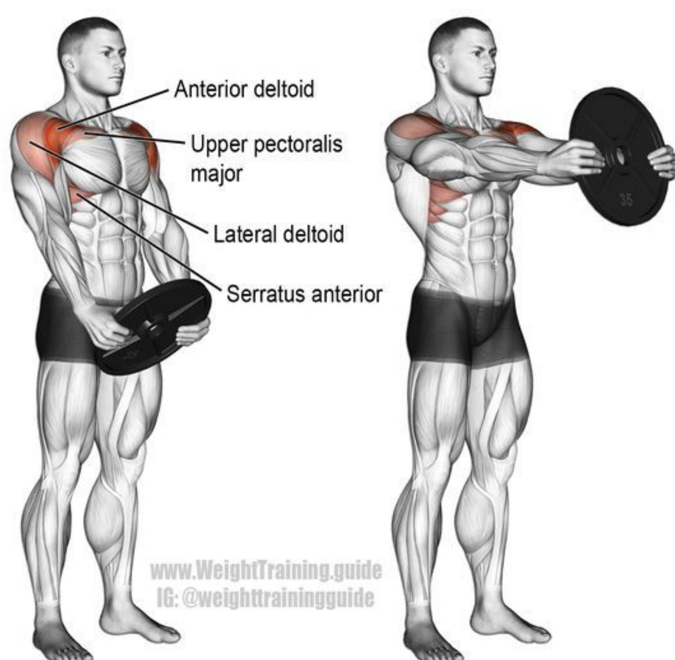
Les épaules pour avoir l’aspect noix de coco et être pleine
Doivent être travaillé sans sollicité d’autre muscle surtout si
Celle-ci sont « courtes » et donc doivent avoir la même intensité
Que les jambes par exemple

Exercice 1 : Développé militaire 4 séries de 10 3minutes de repos



2ème exercice : Élévation frontal à la barre enchaîné avec
Élévation au disque 2min de repos 5series





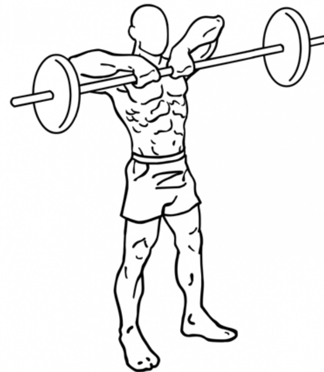
Exercice 3 : Élévation latéral aux haltères 4 séries de 15 1min30
De repos



Exercice 4 :

Arrière d'épaule en circuit 3 fois et 1min de repos
-Élévation oiseaux
-Tirage menton
-Tirage poulie







Entraînement fini : Refaire abdos + 20min de cardio au choix
En intensité haute

Jour 5 : Biceps triceps

Le triceps constituant 2/3 du bras on va se focaliser sur les triceps
Afin d’avoir un bras volumineux

Exercice 1 : Tirage poulie haute 10 reps 4 séries 45 sec de repos



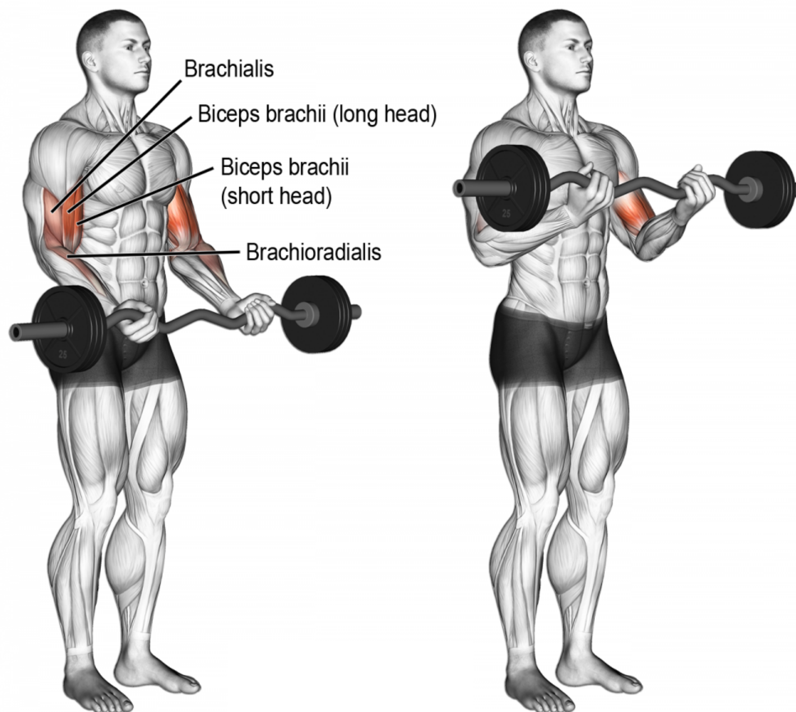
Exercice 2 : Dips entre deux bancs 4 séries de 10
1min de repos



Exercice 3 : Devellope couché prise serré



Exercice 4 : Curl Barre biceps
Si vous avez mal en barre droite prenez barre ez tordu car
Le valgus de poignet dépend des gens



4 séries de 10 avec 1min de repos

Exercice 2 Curl incliné enchaîné avec traction supination
3 séries de 10 de chaque avec 2minutes de repos



Exercice 3 : Curl marteau 4 séries de 12 reps deux bras en même temps 1min30 de repos

